

**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  
Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма**

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«30» апреля 2025 г., протокол № 8

**Рабочая программа дисциплины**

**Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

*(шифр, название направления)*

направленность (профиль) программы

**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

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 требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль – «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», 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 .....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного 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 (Заполняется по дисциплинам, для которых учебным планом предусмотрены к.р.) .....	10
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы .....	10
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	13
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций .....	13
7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания. ....	15
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 .....	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	18
8.1. Основная литература: .....	18
8.2. Дополнительная литература: .....	19
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	19
9.1. Общесистемные требования .....	19
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	20
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	20
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	20
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья. ....	20
11. Лист регистрации изменений .....	22

## 1. Наименование дисциплины (модуля):

### Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

**Целью** изучения дисциплины является формирование у студентов знания, исследовательских и практических умений по организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта на основе современных гигиенических принципов

**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 массовой 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.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» (Б1.О.10) относится к обязательной части Блока 1

Дисциплины (модуль), изучается на 3 курсе в 5 семестре (очно)

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

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО	
Индекс	Б1.О.10
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по анатомии человека, биохимии человека, физиологии человека. Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является предшествующей для освоения дисциплины «Лечебная физическая культура». Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно- спортивной деятельности».	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
В результате освоения дисциплины студенты получают дополнительные медико-биологические знания, повышают общетеоретический кругозор и педагогическое мастерство, практические навыки, что позволит рационально использовать их в последующей трудовой деятельности. Процесс изучения дисциплины «Гигиенические основы физкультурноспортивной деятельности» направлен на формирование следующих компетенций: УК-1, УК-7, ОПК-7.	

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины «Современные проблемы науки и образования» 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
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности
ОПК-7	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-Б-7.1. Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря ОПК-Б-7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь ОПК-Б-7.3. Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

**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 трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 3 ЗЕТ, 108 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	108		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>			
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	54		10
в том числе:			
лекции	36		6
семинары, практические занятия	18		4
практикумы	-		-
лабораторные работы	-		-
<b>Внеаудиторная работа:</b>			
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.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	54		90
<b>Контроль самостоятельной работы</b>			8
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	экзамен		экзамен

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного 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/ семес тр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоем кость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
			Всего	Лек.	Пр.	Лаб.	
		<b>Определение понятия гигиены. Здоровый образ жизни</b>					
1.	3/6	Исторические этапы развития гигиены	8	4	2		2
2.	2/4	Здоровый образ жизни и факторы его составляющие	4	2			2
3.	2/4	Актуальные проблемы личной гигиены	4		2		2
4.	2/4	Гигиена одежды и обуви	4	2			2
5.	2/4	Гигиенические принципы закаливания	4	2			2
		<b>Микроклимат. Факторы обитаемости.</b>					
6.	2/4	Химический состав воздушной среды	4	2			2
7.	2/4	Отопление, вентиляция и кондиционирование спортивных сооружений	4	2			2
8.	2/4	Освещение спортивных сооружений	4	2			2
9.	2/4	Водный фактор в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов	4		2		2
10.	2/4	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	4	2			2
		<b>Гигиена питания</b>					
11.	2/4	Научные принципы формирования рационов спортсменов	6	2	2		2
12.	2/4	Применение в спортивной практике витаминно- минеральных комплексов и биологически активных добавок	4		2		2
		<b>Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена</b>					

13.	2/4	Физическое развитие детей и подростков	4		2		2
14.	2/4	Биологический возраст. Методы оценки	4	2			2
15.	2/4	Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности детей и подростков при проведении занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	4	2			2
16.	2/4	Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков	4		2		2
17.	2/4	Физкультурно - оздоровительная работа со школьниками	4	2			2
18.	2/4	Гигиена людей зрелого возраста	4	2			2
19.	2/4	Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста	4	2			2
20.	2/4	Разработка комплекса упражнений для гигиенической гимнастики для лиц среднего и пожилого возраста	6		2		4
21.	2/4	Профилактика заболеваний на производстве, формы физической культуры	6	2			4
22.	2/4	Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований	8	2	2		4
23.	2/4	Создание оптимальных социальногигиенических условий микросреды для спортсменов. Психогигиена	6	2			4
		<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>18</b>		<b>54</b>



### Заочная форма обучения

№ п/п	Курс/ семес тр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоем кость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
				Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
			Всего	Лек.	Пр.	Лаб.	
		<b>Определение понятия гигиены. Здоровый образ жизни</b>					
1.	3/6	Исторические этапы развития гигиены	4	2			2
2.	3/6	Здоровый образ жизни и факторы его составляющие	2				2
3.	3/6	Актуальные проблемы личной гигиены	2	2			
4.	3/6	Гигиена одежды и обуви	2				2
5.	3/6	Гигиенические принципы закаливания	2				2
		<b>Микроклимат. Факторы обитаемости.</b>					
6.	3/6	Химический состав воздушной среды	4				4
7.	3/6	Отопление, вентиляция и кондиционирование спортивных сооружений	4	2	2		
8.	3/6	Освещение спортивных сооружений	4				4
9.	3/6	Водный фактор в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов	4				4
10.	3/6	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	4				4
		<b>Гигиена питания</b>					
11.	3/6	Научные принципы формирования рационов спортсменов	6		2		4
12.	3/6	Применение в спортивной практике витаминно- минеральных комплексов и биологически активных добавок	2				2
		<b>Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена</b>					

13.	3/6	Физическое развитие детей и подростков	6				6
14.	3/6	Биологический возраст. Методы оценки	6				6
15.	3/6	Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности детей и подростков при проведении занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	6				6
16.	3/6	Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков	6				6
17.	3/6	Физкультурно - оздоровительная работа со школьниками	6				6
18.	3/6	Гигиена людей зрелого возраста	4				4
19.	3/6	Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста	2				2
20.	3/6	Разработка комплекса упражнений для гигиенической гимнастики для лиц среднего и пожилого возраста	6				6
21.	3/6	Профилактика заболеваний на производстве, формы физической культуры	6				6
22.	3/6	Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований	6				6
23.	3/6	Создание оптимальных социальногигиенических условий микросреды для спортсменов. Психогигиена	6				6
		Контроль	8				
		<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		<b>90</b>

## 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)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
УК-1. <i>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</i>	УК-1.1. В полном объеме знает механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования	УК-1.1. Знает механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования	УК-1.1. В целом знает механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования	УК-1.1. Не знает методы механизмы и 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	УК-1.3. владеет методами установления причинно-следственных связей и определения	УК-1.3. Не достаточно владеет методами установления причинно-следственных связей и	УК-1.3. Не владеет методами установления причинно-следственных связей и определения

	следственных связей и определения наиболее значимых среди них.	наиболее значимых среди них	определения наиболее значимых среди них	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 здоровья	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
	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	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	УК-7.3. Не владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой).

	оздоровительной физической культурой).		культурой).	
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК -7.1. В полном объеме знает требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях	ОПК -7.1. Знает требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях	ОПК -7.1. В целом знает требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях	ОПК -7.1. Не знает требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях
	ОПК -7.2. Умеет в полном объеме	ОПК -7.2. Умеет обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях	ОПК -7.2. В целом умеет обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях	ОПК -7.2. Не умеет обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях
	ОПК -7.3. В полном объеме владеет обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм	ОПК -7.3. владеет обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм	ОПК -7.3. Не достаточно владеет обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм	ОПК -7.3. Не владеет обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм

## 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 зачета:***

1. Современные представления о внутренней среде организма и гомеостазе.
2. Значение постоянства состава внутренней среды для жизнедеятельности.
3. Кровь, ее функции и состав. Количество в организме человека, распределение в сосудистой системе.
4. Форменные элементы крови, их количество и морфологические особенности.
5. Морфологические и физиологические особенности эритроцитов, их функции.
6. Лейкоциты и их физиологическая роль. Виды лейкоцитов.
7. Морфологическая и физиологическая характеристика отдельных видов лейкоцитов.
8. Гемоглобин и его значение. Состав гемоглобина, его количество в крови. Функции гемоглобина. Виды гемоглобина. Определения гемоглобина в крови по методу Сали.
9. Скорость оседания эритроцитов и факторы на них влияющие. Определение скорости оседания эритроцитов.
10. Учение о группах крови по системе АВО. Агглютиногены и агглютинины крови.
11. Определение групп крови по системе АВО.
12. Резус-фактор. Определение резус-фактора в крови человека. Резус-конфликт.
13. Свертывание и переливание крови. Правила переливания крови.
14. Значение кровообращения для организма.
15. Строение сердечно-сосудистой системы. Большой и малый круги кровообращения. Их характеристика и значение.
16. Особенности строения сердца человека. Современные представления о строении сердечной мышцы (миокарда). Физиологические свойства сердечной мышцы. Клапанный аппарат сердца. Виды клапанов.
17. Фазы деятельности сердца, их продолжительность и значение.
18. Факторы, обуславливающие непрерывную циркуляцию крови по сосудам (главные и вспомогательные).
19. Рефлекторно-гуморальная регуляция деятельности сердца. Нервная регуляция деятельности сердца.
20. Атипическая мускулатура сердца. Автоматия сердца, ее причины.
21. Кровяное давление, определение, виды. Методы определения артериального давления по Короткову.
22. Артериальный пульс. Методы изучения артериального пульса.
23. Сущность и значение процесса дыхания. Звенья дыхательного процесса. Аппарат внешнего дыхания и его значение.
24. Легочные дыхательные объемы. Методы определения дыхательных объемов.
25. Характеристика дыхательного цикла. Механизм вдоха и выдоха.
26. Строение и функции пищеварительной системы. Этапы процесса пищеварения.

#### ***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.
50. 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: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	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: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	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.	Бессрочный

	Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	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

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- Calculate Linux (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 Elsevier <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:

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