

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

Факультет экономики и управления



**Рабочая программа дисциплины**

**Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**«Рекреационно-оздоровительная деятельность»**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Год начала подготовки - **2022**

*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2023

Программу составил(а): *д.м.н., профессор Текеев А.А.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №943, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»), локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья на 2023-2024 уч. год.

Протокол № 10 от 20.06.2023 г.

Зав. кафедрой



А.К. Каракетов

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
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 отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий .....	6
(в академических часах) .....	6
5.2. Тематика лабораторных занятий.....	7
5.3. Примерная тематика курсовых работ .....	7
6. Образовательные технологии.....	7
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	8
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций .....	8
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	11
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям: .....	11
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет) .....	12
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	14
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля) .....	15
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	16
10.1. Общесистемные требования .....	16
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	16
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	18
12. Лист регистрации изменений .....	19

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

*Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности*

**Цель изучения дисциплины** - изучение и внедрение основных гигиенических норм, правил и мероприятий в организацию физического воспитания и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья.

**Для достижения цели ставятся задачи:**

- научно обосновать гигиенические нормы, правила и мероприятия;
- определить влияние эндогенных и экзогенных факторов среды на занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- выявить значение системы гигиенической подготовки спортсмена в отдельных видах спорта.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1. В.ДВ.03.02 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к дисциплинам по выбору по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (направленность (профиль) подготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность»).

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1. В.ДВ.03.02
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Для изучения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» необходимо успешное освоение дисциплин «Физиология человека», «Анатомия и морфология человека», «Основы медицинских знаний» и т.д.	

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

Процесс изучения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
ПК-1	Способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью	ПК-1.1. Способностью самостоятельно определять цели и задачи спортивной, рекреационно-оздоровительной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности. ПК-1.2. Способен использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью, контролировать	<b>Знать:</b> - гигиенические нормы и требования к спортивным сооружениям; - методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке. <b>Уметь:</b> - осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта; - планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; - использовать различные

		<p>эффективность их выполнения.</p>	<p>средства и методы закаливания организма; формировать физическую активность различных групп населения, осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола;</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена;</li> <li>- демонстрировать способность и готовность к применению полученных знаний, умений и навыков на практике, при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и уроков физической культуры.</li> </ul>
--	--	-------------------------------------	---

**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 4 ЗЕТ, 144 академических часов.

Объем дисциплины	Всего часов
	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	144
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>	
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	8
в том числе:	
лекции	8
семинары, практические занятия	
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>	132
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	зачет

## 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)

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
1.	Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта, цели и задачи	6				6	ПК-1	Устный опрос
2.	История развития гигиены физического воспитания и спорта в России	6				6	ПК-1	Доклад с презентацией
3.	Значение гигиенических мероприятий в системе подготовки спортсмена	6				6	ПК-1	Устный опрос
4.	Гигиенические принципы занятий физическими упражнениями	6				6	ПК-1	Доклад
5.	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	6				6	ПК-1	Опрос
6.	Гигиенические требования к режиму дня спортсмена	6		2		4	ПК-1	Дискуссия
7.	Гигиена питания при занятиях физическими упражнениями и спортом	6				6	ПК-1	Опрос
8.	Роль гигиенических факторов в системе подготовки спортсмена при занятиях различными видами спорта	6				6	ПК-1	Устный опрос
9.	Гигиенические основы занятий оздоровительной физической культурой	6				6	ПК-1	Дискуссия
10.	Гигиенические принципы при закаливании водой	6				6	ПК-1	Опрос
11.	Гигиенические нормы минеральных веществ. Их физиологическая роль в питании спортсмена	8				8	ПК-1	Доклад
12.	Физиологическая роль витаминов их гигиенические нормы	6		2		4	ПК-1	Тест
13.	Профилактика вредных привычек при	6				6	ПК-1	Опрос

	занятия физическими упражнениями							
14.	Гигиеническое значение физических свойств воздуха при занятии физическими упражнениями и спортом	8				8	ПК-1	Опрос
15.	Профилактика инфекционных заболеваний. Механизмы передачи инфекции	6		2		4	ПК-1	Доклад
16.	Медико-биологические средства восстановления при занятии спортом	6				6	ПК-1	Устный опрос
17.	Гигиенические требования к качеству питьевой воды, ее физиологическое значение	8				8	ПК-1	Дискуссия
18.	Гигиенические средства восстановления работоспособности	6				6	ПК-1	Устный опрос
19.	Гигиенический принцип "комплексности" при занятии физическими упражнениями и спортом	6				6	ПК-1	Письменные ответы на вопросы
20.	Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе	8				8	ПК-1	Опрос
21.	Гигиенические основы дозирования физических нагрузок в процессе физического воспитания школьников	6		2		4	ПК-1	Доклад
22.	Гигиенические нормы и мероприятия при занятиях физическими упражнениями в подростковом возрасте	6				6	ПК-1	Тест
23.	<b>Контроль</b>	4						
	<b>Всего</b>	<b>144</b>		<b>-</b>	<b>8</b>	<b>132</b>		

### **5.2. Тематика лабораторных занятий**

Учебным планом не предусмотрены

### **5.3. Примерная тематика курсовых работ**

Учебным планом не предусмотрено

## **6. 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.

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 обучающихся.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

#### **1. Доклад с презентацией**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые

содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

## 2. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

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

### 7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>ПК-1</b>					
Базовый	<p><b>Знать:</b> - гигиенические нормы и требования к спортивным сооружениям; - методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке</p> <p><b>Уметь:</b> - осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта;</p>	<p>Не знает</p> <p>Не умеет</p>	<p>В целом знает</p> <p>В целом умеет</p>	<p>Знает</p> <p>Умеет</p>	
		<p>гигиенические нормы и требования к спортивным сооружениям; методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке</p> <p>Не умеет осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта; планировать</p>	<p>и знает</p> <p>и умеет</p>	<p>и знает</p> <p>и умеет</p>	<p>и</p> <p>и</p>



<p>- планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; - использовать различные средства и методы закаливания организма; формировать физическую активность различных групп населения, осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола</p>	<p>проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; использовать различные средства и методы закаливания организма; формировать физическую активность различных групп населения, осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола</p>	<p>проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; использовать различные средства и методы закаливания организма; формировать физическую активность различных групп населения, осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола</p>	<p>проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; использовать различные средства и методы закаливания организма; формировать физическую активность различных групп населения, осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола</p>	
<p><b>Владеть:</b> - средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена; - демонстрировать способность и готовность к применению полученных знаний, умений и навыков на практике, при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и уроков физической культуры.</p>	<p>Не владеет средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена; демонстрировать способность и готовность к применению полученных знаний, умений и навыков на практике, при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и уроков физической культуры.</p>	<p>В целом владеет средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена; демонстрировать способность и готовность к применению полученных знаний, умений и навыков на практике, при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и уроков физической культуры.</p>	<p>Владеет средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена; демонстрировать способность и готовность к применению полученных знаний, умений и навыков на практике, при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и уроков физической культуры.</p>	

	культуры.				
Повышенный	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические нормы и требования к спортивным сооружениям;</li> <li>- методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке</li> </ul>				<p>В полном объеме знает гигиенические нормы и требования к спортивным сооружениям; методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке</p>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта;</li> <li>- планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма;</li> <li>- использовать различные средства и методы закаливания организма; формировать физическую активность различных групп населения, осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц</li> </ul>				<p>В полном объеме умеет осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта; планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; использовать различные средства и методы закаливания организма; формировать физическую активность различных групп населения, осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц</p>

	разного возраста и пола				разного возраста и пола
	<b>Владеть:</b> - средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена; - демонстрировать способность и готовность к применению полученных знаний, умений и навыков на практике, при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и уроков физической культуры.				В полном объеме владеет средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена; демонстрировать способность и готовность к применению полученных знаний, умений и навыков на практике, при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и уроков физической культуры.

**7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

**7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:**

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта.
3. Место и значение гигиены физического воспитания в деятельности педагога по физическому воспитанию.
4. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
5. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
6. Понятие о микроклимате.
7. Химический состав воздуха.
8. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
9. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение.
10. Особенности физического воспитания в различных климатогеографических условиях.
11. Особенности тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.
12. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
13. Эпидемиологическое значение воды.
14. Выбор источников водоснабжения.
15. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
16. Методы улучшения качества питьевой воды.

17. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях.
18. Гигиенические требования к водоему.
19. Физиология закаливания.
20. Закаливание в практике физического воспитания и спорта.
21. Закаливание воздухом.
22. Закаливание солнцем.
23. Закаливание водой.
24. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
25. Гигиенические требования к местам закаливания.
26. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.
27. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений.
28. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
29. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
30. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
31. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
32. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
33. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике.
34. Общие гигиенические принципы построения питания.
35. Гигиенические нормы питания спортсменов с учетом пола и возраста спортсменов.
36. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
37. Питание спортсменов во время соревнований.
38. Питание спортсменов в восстановительном периоде.

#### **Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:**

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

#### **7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)**

1. Гигиенические требования к микроклимату крытых спортивных сооружений.

2. Гигиенические требования к спортивным сооружениям школы.
3. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
4. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
5. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений.
6. Эпидемиологическое значение почвы.
7. Гигиенические требования к внутренней отделке спортивных сооружений.
8. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
9. Гигиенические принципы физического воспитания.
10. Гигиенические принципы закаливания. Виды закаливания.
11. Значение углеводов в питании спортсмена. Гигиенические нормы.
12. Гигиенические требования к обуви спортсмена
13. Гигиенические требования к одежде спортсмена
14. Понятие о полноценном и рациональном питании спортсмена
15. Гигиенические требования при занятиях спортивной борьбой. Профилактика травматизма.
16. Гигиенические требования при занятиях лыжным спортом. Профилактика заболеваний.
17. Физиологическая роль и гигиеническая норма жиров.
18. Белки. Их физиологическая роль и гигиеническая норма.
19. Гигиенические требования при занятиях гимнастикой. Профилактика травматизма.
20. Гигиенические требования при занятиях плаванием. Профилактика заболеваний.
21. Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактические мероприятия.
22. Гигиенические требования к спортивным играм. Профилактика травматизма.
23. Профилактика травматизма при занятии спортом и физическими упражнениями
24. Гигиеническая роль закаливающих процедур в практике ФВ и спорта.
25. Профилактика утомления и переутомления на занятиях ФВ и спортом.
26. Гигиеническое нормирование физических нагрузок в зрелом и пожилом возрасте.
27. Гигиенические мероприятия в период полового созревания детей.
28. Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников.
29. Факторы, влияющие на физическое развитие детей и подростков.
30. Особенности тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.
31. Гигиеническая оценка урока физической культуры.
32. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
33. ВИЧ-инфекция. Профилактика.
34. Гигиенические основы режима дня спортсмена

#### **Критерии оценки устного ответа:**

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

#### **Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

#### **8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

##### **а) основная литература**

1.Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, 400 экз.  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>

2. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2012 - 111 с.: 60x88 1/16. - (Библиотека малых словарей 'ИНФРА-М'). (обложка) ISBN 978-5-16-004946-5, 500 экз. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=242979>

3. Валеология: Учеб. пособие / Э.М. Прохорова; Российский государственный университет туризма и сервиса (ГОУВПО 'РГУТИС'). - М.: ИНФРА-М, 2009 - 255 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=158955>

4. Производственная санитария и гигиена труда: Учебное пособие / Т.Г. Феоктистова, О.Г. Феоктистова, Т.В. Наумова. - М.: НИЦ Инфра-М, 2013 - 382 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=363112>

#### б) дополнительная учебная литература

1. Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов. - Москва : ИНФРА-М, 2003. - 16 с. (Торговля и общественное питание; Вып. 6(18)). ISBN 5-16-001621-X. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/66370> . – Режим доступа: по подписке.

2. Основы экологического нормирования: Учебник / Ю.А. Лейкин. - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - 368 с <http://znanium.com/bookread.php?book=451509>

3. Возрастная физиология: Физиология развития ребенка : учеб. пособие для студ. вузов / М.М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер .? 2-е изд., стер. ? М. : Академия, 2007 .- 416 с.

7. Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - 352 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=376897>

### 9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Ролевая игра	Изучение теоретического материала, выбор и изучение своей роли. Осмысление значения учебной игры, изучение материалов по подготовке к игре: ход игры, инструменты, временные рамки и т.д.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций,

рекомендуемую литературу и др.

## 10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023/2024 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12 мая 2023 г.	с 12.05.2023 г. по 12.05.2024 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2023/2024 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.). Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">kchgu/</a>	Бессрочный
2023/2024 учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно. Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

### 10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория №503 (учебно-лабораторный корпус) для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специализированная мебель:

– столы ученические, стулья, доска меловая.

Учебно-наглядные пособия (в электронном виде).

Технические средства обучения:

Телевизор, системный блок с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП 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 03.03.2021 по 04.03.2023г.



- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
2. Научный зал, 20 мест, 10 компьютеров (учебно-лабораторный корпус, ауд.101)  
*Специализированная мебель:* столы ученические, стулья.  
*Технические средства обучения:*  
персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.  
Лицензионное программное обеспечение:
- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
  - Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
  - ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
  - Calculate Linux (внесён в ЕРПП 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 03.03.2021 по 04.03.2023г.
  - Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
3. Читальный зал, 80 мест, 10 компьютеров (учебно-лабораторный корпус, ауд. 102а).  
*Специализированная мебель:* столы ученические, стулья.  
*Технические средства обучения:*  
Дисплей Брайля ALVA с программой экранного увеличителя MAGic Pro;  
стационарный видеозумитель Clear View с монитором;  
2 компьютерных роллера USB&PS/2; клавиатура с накладкой (ДЦП);  
акустическая система свободного звукового поля Front Row to Go/\$;  
персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.  
Лицензионное программное обеспечение:
- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
  - Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
  - ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
  - Calculate Linux (внесён в ЕРПП 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 03.03.2021 по 04.03.2023г.
  - Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
4. Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (учебно-лабораторный корпус, ауд.507)  
*Специализированная мебель:*  
– столы ученические, стулья, доска меловая.  
*Учебно-наглядные пособия (в электронном виде).*  
*Технические средства обучения:*  
- ноутбуки в количестве 3 шт. с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.  
Лицензионное программное обеспечение:  
Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП 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 03.03.2021 по 04.03.2023г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

### ***10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения***

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
4. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
5. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
6. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

### **10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) [Электронный ресурс]. - <https://wciom.ru/>.
2. Официальный сайт Аналитического центра ЛЕВАДА-ЦЕНТР [Электронный ресурс]. - <https://www.levada.ru/>.

### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для лиц с ОВЗ и/или с инвалидностью РПД разрабатывается на основании «Положения об организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева».

## 12. Лист регистрации изменений

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений
<p>Обновлены договоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на использование лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы;</li> <li>- на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (с 30.03.2021 по 30.03.2022г.).</li> </ul>		
<p>Обновлены договоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 179 ЭБС от 25.03.2022г. (с 30.03.2022 по 30.03.2023г.).</li> </ul>		
<p>Обновлены договоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на использование лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение - Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.</li> <li>- на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 915 ЭБС от 12.05.2023г. (с 12.05.2023 по 12.05.2024г.).</li> </ul>		